

Fröhliche, robuste und zufriedene Kinder – die beste Gesundheitsfürsorge für Mütter und Väter

Zu den besonderen familiären Belastungsfaktoren von Eltern bzw. Elternteilen zählt der permanente Zeitdruck aufgrund zahlreicher Herausforderungen. Dadurch kommt es häufig zu Problemlagen in den unterschiedlichsten Bereichen. Alleinerziehende sind hier besonders gefährdet. In der Folge kommt es zu familiären Interaktionsstörungen. Diese führen wiederum oft zu Somatisierungen bei den Kindern, wie z.B. Enuresis, Adipositas und Entwicklungsstörungen. Die AOK-Familienstudie 2018 hat gezeigt, dass ein Viertel der Mütter und Väter, die sich zeitlich stark belastet fühlen, Kinder mit gesundheitlichen Problemen haben.

Unser Ziel ist es, Sie während Ihres Aufenthaltes mit einem Werkzeugkasten für einen gesunden Familienalltag auszurüsten und Ihnen bei den gesundheitlichen Problemen adäquate Unterstützung durch ein interdisziplinäres Team zukommen zu lassen.

Auch der Alltag von Kindern ist oft geprägt von Hektik und Leistungsdruck: Schule, Kindergarten, Freunde, Freizeitbeschäftigungen ... alles muss unter einen Hut gebracht werden. Von den älteren Kindern wird zusätzlich eine ständige Präsenz am Smartphone erwartet.

Die drei Wochen „Offline-Leben“, ganz geerdet in der analogen Welt, sind eine gute Unterbrechung des Alltags der Kinder. Auch für die jüngeren unter ihnen ist eine Auszeit vom anstrengenden Familienalltag mit gestressten Eltern und Geschwistern eine gute Gelegenheit, in altersgerechten Gruppen spannende Dinge zu erleben und neue Freundschaften zu schließen.

Der Tagesablauf der Kinder

Nach dem gemeinsamen Frühstück werden die kleinen Kinder in altersgerechte Gruppen gebracht. In der Regel holen die Eltern sie zum Mittagessen ab – es gibt auch einzelne Kliniken, in denen die Kleinkinder auch ohne Eltern zu Mittag essen. Die größeren Kinder gehen selbständig zu ihrem Gruppenraum – oder wie in der Rehaklinik Schwabenland zum Therapiebauernhof. Bis kurz vor dem Abendessen bleiben die Kinder in ihren Gruppen.

In der Therapieplanung werden die Therapieangebote der Kinder passend eingetaktet. Auch die gemeinsamen Interaktionsangebote für Mütter/Väter und Kinder werden so eingeplant, dass die Kinder nichts in ihren Gruppen „verpassen“.



„Die schönen Mutter-Kind-Angebote waren eine tolle Erfahrung, die uns auch für die Zeit nach der Kur geholfen haben! Vielen Dank an das liebe Klinik-Team!“

Sera F.

Umsonst und draußen ...

Da alle Kliniken der Kur + Reha GmbH in landschaftlich wunderschönen Gegenden liegen und einen hohen Freizeitwert bieten, haben Aktivitäten an der frischen Luft für alle Kinder oberste Priorität. Im Schwarzwald, im Harz und im Hunsrück im Wald, in Oberschwaben auf dem Therapiebauernhof, auf Borkum am Strand, in Buckow und Selent in den Seenlandschaften.

Die Angebote ergeben sich aus den natürlichen Umgebungen der jeweiligen Kliniken: Tierpflege, Bogenschießen, Angeln, Klettern, Strandschlafen, Wattwandern, Schwimmen, Schatzsuchen, Walderkundungen, Pflanzen und Bäume bestimmen, Wildkräuter sammeln, Skifahren, Rodeln, Hüttenbauen, Fahrradtouren, Nachtwanderungen, Tagesausflüge.

... auch spannend: Indoor-Angebote

Die Kliniken sind unterschiedlich ausgestattet. Aber überall wird für ein abwechslungsreiches Angebot gesorgt, um Kinder den Spaß an „analogen“ Freizeitmöglichkeiten zu vermitteln. In den Turnhallen können sie sich austoben und unter Anleitung neue Bewegungsspiele erlernen. Ein breites Spektrum von handwerklichen und künstlerischen Kursen gibt es je nach Jahreszeit und lokalen Möglichkeiten:

Schnitzen, Töpfern, Weben, Handarbeiten aller Art, Zeichnen und Malen mit unterschiedlichen Farben und Techniken etc.

Verschiedene Brettspiele, Puzzle, Legespiele, Bücher und andere Spielsachen gehören selbstverständlich zur Grundausstattung jeder Kinderabteilung. Für Rückzugsmöglichkeiten gibt es immer eine gemütliche Kuschelecke – in der auch gerne und oft vorgelesen wird.

Gesunde Ernährung: früh übt sich

In allen Gruppen werden täglich gemeinsam gesunde Zwischenmahlzeiten zubereitet. In unseren Lehrküchen lernen die älteren Kinder neue Gerichte zu kochen, mit denen sie zu Hause ihre Eltern überraschen können. Die Alternativen zu Pommes und Pizza werden mit viel Spaß zubereitet, damit diese Erfahrungen noch lange im Gedächtnis bleiben. Gerne werden auch Geburtstagskuchen für Mama oder Papa gebacken.

Bewegung und Entspannung

Ob drinnen oder draußen: nach einem anstrengenden Bewegungsprogramm unter fachkundiger Leitung sollen die Kinder auch wieder „runterkommen“. Konzentrierte Spiele und speziell abgestimmte Entspannungsmethoden bringen wieder Ruhe und Gelassenheit für die Kinder. In manchen unserer Kliniken können sie im Schwimmbad sogar das „Seepferdchen“ erwerben – fragen Sie nach.

Ganz ohne Schule?

Damit sie nicht den Anschluss an ihre Klasse zu Hause verlieren, begleiten wir täglich die Hausaufgaben, die die Kinder von dort mitbringen. In einigen Kliniken können Kinder auch vormittags die Schule besuchen: in Feldberg (Baden-Württemberg) von Klasse 1 bis 5 und in Buckow (Brandenburg) von Klasse 1 bis 6. Natürlich nicht während der dortigen Schulferien. Es kann eine tolle Erfahrung sein, als Gast in einer Klassengemeinschaft aufgenommen zu werden und ganz neue Unterrichtsformen kennen zu lernen. Viele begeisterte Stimmen berichten das immer wieder.

Nie wieder kranke Kinder?

Leider nein, aber die Kinder profitieren auf jeden Fall von der Vorsorge oder Reha-Maßnahme ihrer Mutter oder ihres Vaters. Sie erfahren eine Stärkung des Immunsystems, tun etwas für ihr Atmungssystem und sind dadurch weniger anfällig für Erkältungskrankheiten. Die frische Luft und Bewegung tun der Haut, dem Körpergefühl, dem Bewegungsapparat und dem Wohlbefinden gut. In allen Kliniken erhalten Kinder auch eine Anleitung für Kneipp-Anwendungen. Diese sind sehr einfach und können von der ganzen Familie zu Hause weiter praktiziert werden.

Gesundheit für die ganze Familie

Für drei Wochen „kinder- bzw. elternfrei“ zu sein – zumindest tagsüber – das tut jeder Familie gut. Zudem lernen Eltern und Kinder einen völlig neuen Alltag kennen und können so viel leichter eingefahrene Verhaltensmuster verlassen.

Alle therapeutischen und sonstigen Maßnahmen in unseren Mutter-Kind/Vater-Kind-Kliniken haben von Anfang an im Blick, Eltern und Kindern eine nachhaltige Lebensstiländerung zu ermöglichen – mit Gesundheit für alle Familienmitglieder.



Die Angebote für Kinder in den einzelnen Kliniken der Kur + Reha GmbH unterscheiden sich. Weitere Infos auf www.kur.org oder auf den Webseiten der Kliniken.